

Утверждаю



Заведующий МБДОУ ЦРР

детский сад № 6

А.В. Войцешевская

10.09.25

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1-3/ 3-7	Б 1-3/ 3-7	Ж 1-3/ 3-7	У 1-3/ 3-7		
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом	150/200	4,38/5,48	4,72/5,9	20,98/26,22	144,4/180,5	81
	Чай полусладкий	150/180	9/10,8	2,295/2,754	9,75/11,7	36,96/44,352	7
	Бутерброд с маслом	25/48	1,43/2,848	4,73/7,8	10,227/20,67	87,4/159,84	1
Итого за завтрак		325/428	14,81/19,128	11,74/16,454	40,957/58,59	268,76/384,692	
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко)	100/100	0,2	0,2	3,9	18,8	62
Обед	Рассольник	150/250	2,535/4,225	1,425/2,375	9,18/15,3	71,055/118,425	35
	Рыба тушеная с овощами	70/80	4,368/5,096	4,644/5,418	3,96/4,62	75/87,5	55
	Рис отварной	100/150	2,43/3,64	3,58/5,37	24,45/36,67	140/210	46
	Компот из сухофруктов	150/200	0,78/1,04	-	20,22/26,96	80,58/107,44	8
	Хлеб ржаной	30/45	1,8/2,7	0,3/0,45	13,299/19,949	56,7/85,05	4а
Итого за обед		500/725	11,913/16,701	9,949/13,613	71,109/103,499	423,335/608,415	
Усиленный полдник	Яйцо отварное	50/50	6,35	5,75	0,35	78,75	80
	Винегрет овощной	150/180	2,025/2,43	9,24/11,088	11,535/13,842	137,4/164,88	28
	Чай с сахаром	150/180	9/10,8	2,295/2,754	9,75/11,7	36,96/44,352	5
	Хлеб пшеничный	30/45	1,842/2,763	0,642/0,963	12,558/18,837	64,329/96,494	4
Итого за усиленный полдник		380/445	19,217/22,343	17,927/20,555	34,193/44,727	317,439/384,481	
Итого за день		1305/1698	46,14/58,372	39,816/50,813	150,159/210,716	1028,334/1396,388	